

تأثير تطوير السرعة الانتقالية لعضلات الرجلين باستخدام بعض التمرينات المقترحة على مستوى
اداء مهارة المناولة القصيرة في كرة القدم

م.م محمد نجم عبد الله

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة البصرة

Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq

ملخص البحث العربي :

توجد العديد من الفوائد التي يُمكن للاعب كرة القدم الحصول عليها من الناحية النفسية عند مُمارسته لهذه الرياضة فهي تزيد من قدرة الشخص على الانضباط الذاتي و كذلك تحسن من مهارات التركيز والمُثابرة والإصرار و تُعتبر مُمارسة كرة القدم إحدى الطرق الفعّالة في زيادة ثقة المرء بنفسه وتعزيز شعور احترامه لذاته و تُعتبر كرة القدم من الطرق التي تساعد الشخص على التخلص من القلق و تزيد من شعور الشخص بالسعادة حيث إن مُمارسة التمارين الرياضية في اللعبة تزيد من قدرة الدماغ على إفراز مواد كيميائية تُعزز الشعور بالسعادة وتحسّن المزاج العام لُنُبقي اللاعب بعيداً عن أية عادات سيئة وتساعد في المواظبة على العادات الجيدة .

**The effect of developing the transitional speed of the muscles
of the legs using some suggested training and skill exercises
on the level of performance of the short handling skill in
soccer for a sample of Middle school students
in Basra Governorate
researcher**

M . M . Muhammad Najm Abdullah

There are many benefits that a football player can obtain psychologically when practicing this sport, as it increases the person's ability to self-discipline, as well as improves the skills of concentration, perseverance and determination. Playing football is one of the effective ways to increase one's self-confidence and enhance a sense of respect For the same, football is one of the ways that helps a person get rid of anxiety and increases a person's feeling of happiness, as exercising in the game increases the brain's ability to secrete chemicals that enhance the feeling of happiness and improve the general mood to keep the player away from any bad habits and help him in Maintain good habits.